

Chili de Calabacn de la Cosecha

Sirve: 6 Porciones

¡Un plato principal reconfortante, deliciosamente satisfactorio con la cantidad justa de dulzura y especias para un chili saludable y abundante!

Ingredientes

2 tazas calabacín fresco, pelado, sin semillas, cortado en cubitos 1/4"

2/3 taza cebollas frescas picadas, o cebollas congeladas, picadas

1/3 taza zanahorias frescas, ralladas, listas para su uso

1/2 cucharada aceite vegetal

1 1/2 tazas tomates enlatados, picados, sin sodio agregado

2 cucharadas pasta de tomate, sin sodio agregado

1 2/3 tazas frijoles negros enlatados, sin sodio agregado, escurridos y enjuagados

1/4 taza jugo de manzana

1 cucharada chili en polvo

1/2 cucharadita pimienta de Jamaica molida

1/2 cucharadita azúcar

1 cucharadita sal

1/2 cucharadita pimienta



Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande o una olla de cocción de doble fondo.
2. Sofría los Calabacines, las cebollas y las zanahorias a fuego medio por 15 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes. Lleve a hervir.

Reduzca el fuego y cocine a fuego lento cubierto hasta que las verduras estén blandas (unos 45 minutos), revolviendo ocasionalmente. CCP: Caliente a 140°F o más alto por lo menos 15 segundos.

4. Distribuya las porciones con cucharón de 1 taza (8 oz).

Notas

Tamaño de la Porción: 1 taza (8 oz)

CCP: Para servirlo caliente, manténgalo a 135°F o más alto.

Royal Redeemer (Recipes for Healthy Kids Challenge)